

Üksildus

Mare Ainsaar, Kadri Soo

Selle artiklile tuleb viidata järgmiselt:

Ainsaar, M., Soo, K. (2026). Üksildus. Ainsaar, M. (toim). Hea Eesti Heaolu uuringu esimene voor. Tartu Ülikool. <https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/hea Eesti>

Sissejuhatus

See peatükk annab ülevaate ennast üksi tundvate inimeste jaotusest Eestis (küsimus: Kui tihti kogesite viimase kahe nädala jooksul üksindustunnet. Vastusevariandid: üldse mitte, harva, mõnikord, sageli).

Üksindust peetakse tänapäeval sageli üheks suuremaks vaimse tervise ohuks, mis võib viia depressiooni ja ärevuseni ning isegi varajase suremuseni (Mann *et al.*, 2022; Solmi *et al.*, 2020). Üksindus ei ole ilmtingimata üksi elamine, kuid üksi elades võib olla ennast üksi tundmise tõenäosus suurem (Eesti 2022).

Üksildus on subjektiivne kogemus, mida iseloomustab tajutav vastuolu soovitud ja tegelike sotsiaalsete suhete arvu või kvaliteedi vahel ning mis võib avalduda emotsionaalse stressi, negatiivsete mõtete ja käitumise muutusena (Motta, 2021). Varasemad uuringud lubavad oletada, et üksindus võib sõltuda soost, perekonnaseisust, sündmuste (lahutus, partneri surm) ajastusest, inimeste harjumustest (on harjunud üksi elama või mitte), sotsiaalsest aktiivsusest (Wang & Yang 2025).

Uuringud on näidanud ka üksilduse kõrgemat taset noorte täiskasvanute hulgas ning vanemaealiste seas (Luhmann & Hawkley 2016, Laaninen & Niemenlä 2023). Just noorte seas on viimase kümne aasta jooksul üksinduse tunne kiiresti suurenemas (Laaninen & Niemenlä 2023). Eakad on omakorda haavatavamad keskmisest madalama sissetuleku, sagedasemate funktsionaalsete piirangute ja üksinda elamise pärast (Luhmann & Hawkley, 2016).

Tulemused

Üksildustunne kimbutab päris paljusid inimesi Eestis. 58,2% inimestest tajus üksindust mingil määral kahe nädala jooksul enne uuringut. Sageli tundis üksildust 11%, mõnikord 23%, harva 24% Eesti inimestest. 41,8 % vastajatest ei tundnud viimase kahe nädala jooksul üksildust (joonis 1).

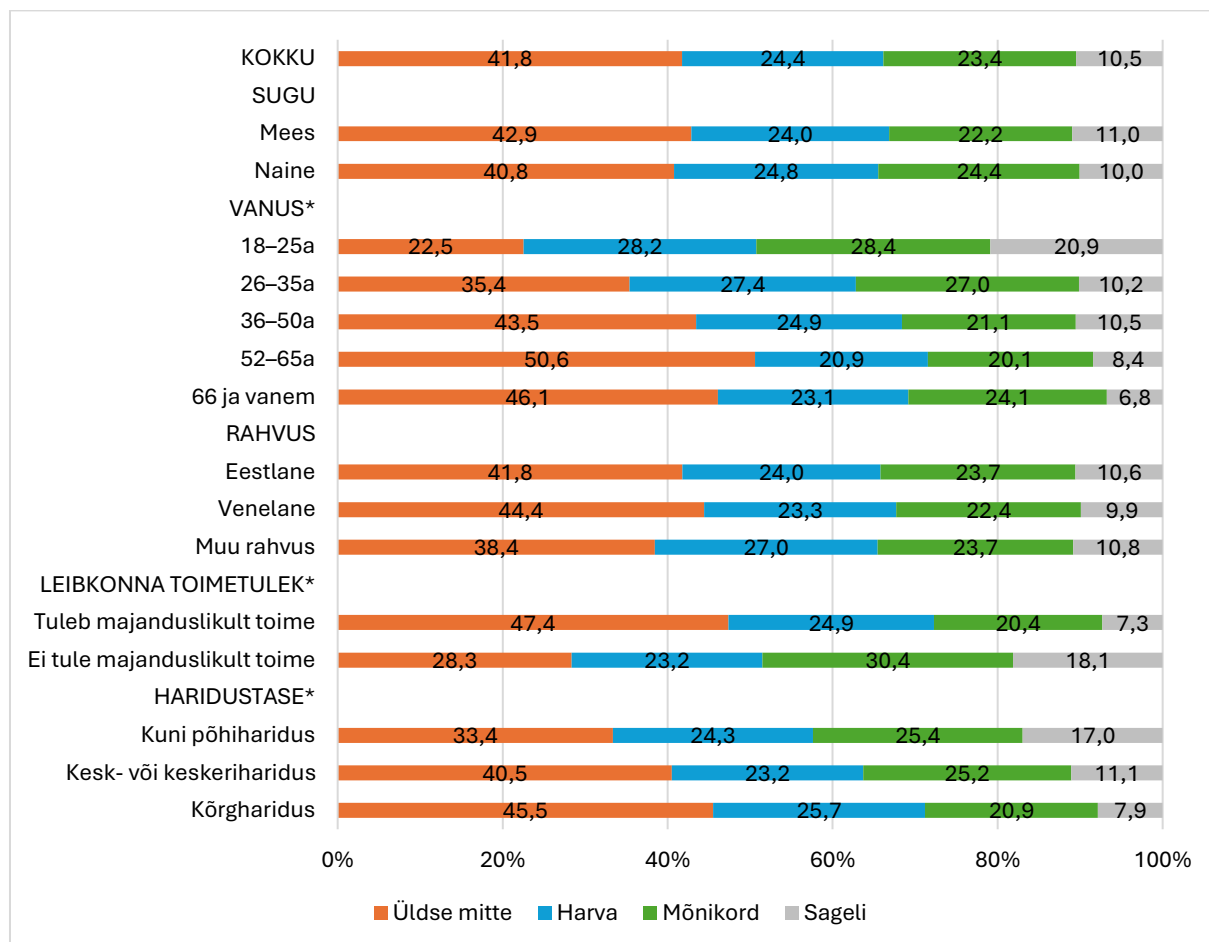
Hea Eesti uuringu andmetes u-kujulist vanusmustrit üksildusega ei ilmne (joonis 1), sest **ülekaalukalt kogeavad üksildustunnet enim nooremad inimesed, 18–25aastastest 77,5%. Eriti tähelepanuväärne on, et iga neljas noor täiskasvanu tundis üksildust sageli.** Ka 26–35aastaste hulgas on, vanemate vanuserühmadega võrreldes, üksildustunnet rohkem (64,6%). 66aastaste ja vanemate hulgas tundis üksildust 53,9%.

Samuti on hariduse lõikes selged erinevused üksildustunde kogemises (joonis 1). Mida madalam on haridustase, seda rohkem kogetakse üksildust. Näiteks on sageli üksildust tundnud inimeste osakaal põhiharidusega inimeste hulgas kaks korda suurem kui kõrgharidusega vastajate seas (protsendid vastavalt 17% ja 7,9%).

Tulemused näitavad selget seost ka leibkonna majandusliku toimetuleku ja tajutud üksilduse vahel (joonis 1). Paremini toime tulevate inimeste seas on rohkem neid, kes ei tunne üksildust (47,4%), samas kui majanduslikult raskustes olevate hulgas on see näitaja oluliselt madalam (28,3%). Sagedast üksildustunnet on kogenud peaaegu viiendik materiaalsete toimetulekuraskustega inimestest ning 7,3% toime tulevatest inimestest.

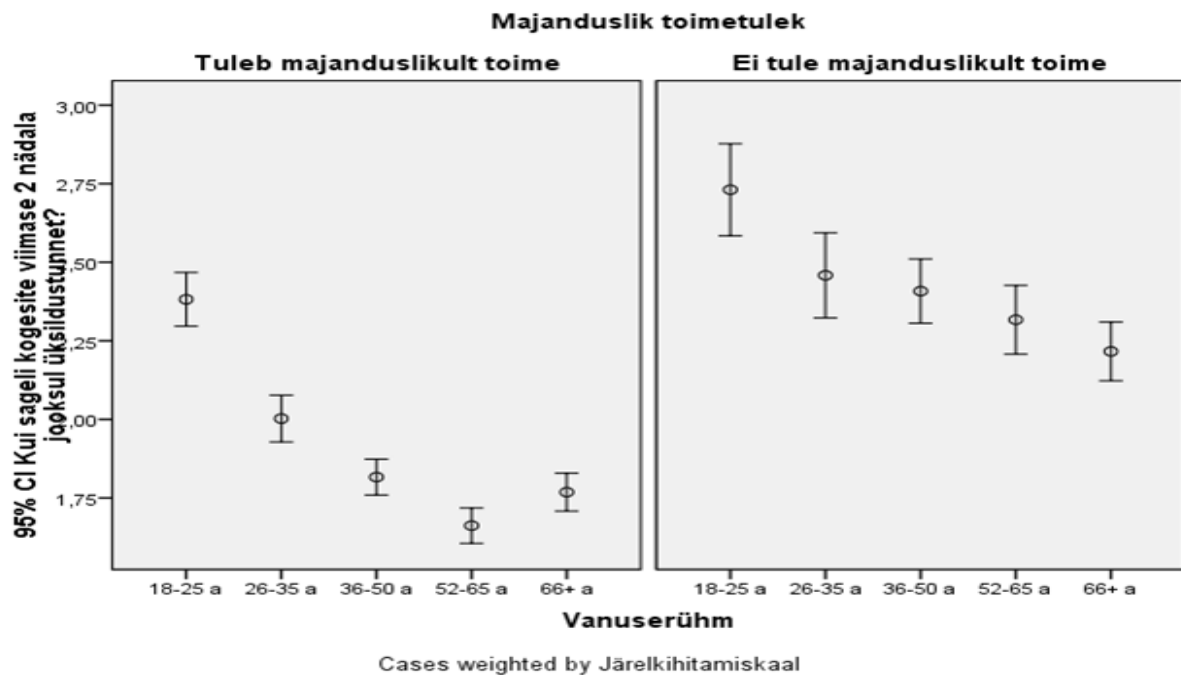
Seega muudab leibkonna kehv majanduslik olukord, mis korreleerub sageli ka madala haridustasemega, inimesed haavatavaks sotsiaalse isolatsiooni tekkimise ja üksilduse suhtes. Kõige enam kogeavad üksildust noored, kes hindavad enda majanduslikku toimetulekut kehvaks (joonis 2).

Rahvuse ja soo lõikes erinevusi üksilduse tundmises ei ole (joonis 1).



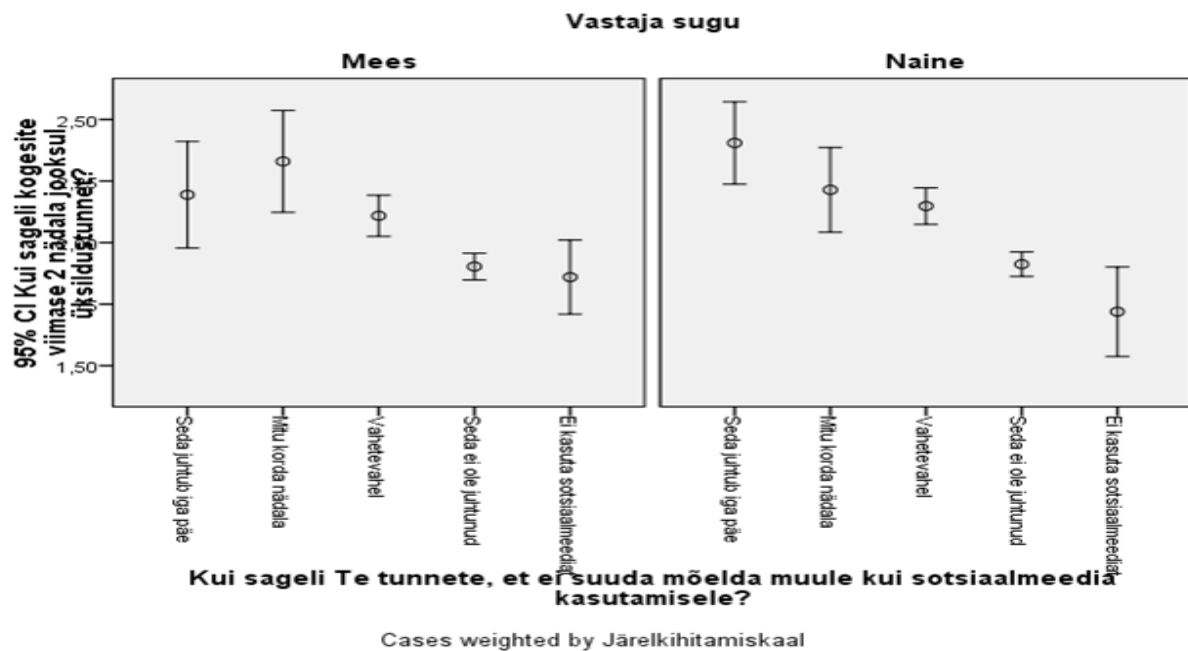
Joonis 1. Üksilduse kogemine viimase kahe nädala jooksul (%). Küsimus „Kui sageli kogesite viimase 2 nädala jooksul üksildustunnet?“. Tärniga on tähistatud tunnused, mille kategooriad erinevad üksteisest statistiliselt oluliselt Kruskal-Wallise või Mann-Whitney U testi alusel ($p < 0,001$).

Üksildus on Hea Eesti andmetel seotud ka mitmete vaimse tervise probleemidega. Näiteks on üksildusel korrelatsiooni seosed WHO5 heaolu indeksiga (-,503**), PHQ-2 skooriga (,555**), GAD-2 skooriga (ärevuse näitajad) (,478**), PHQ-2 depressiooni riskiga (,440**).



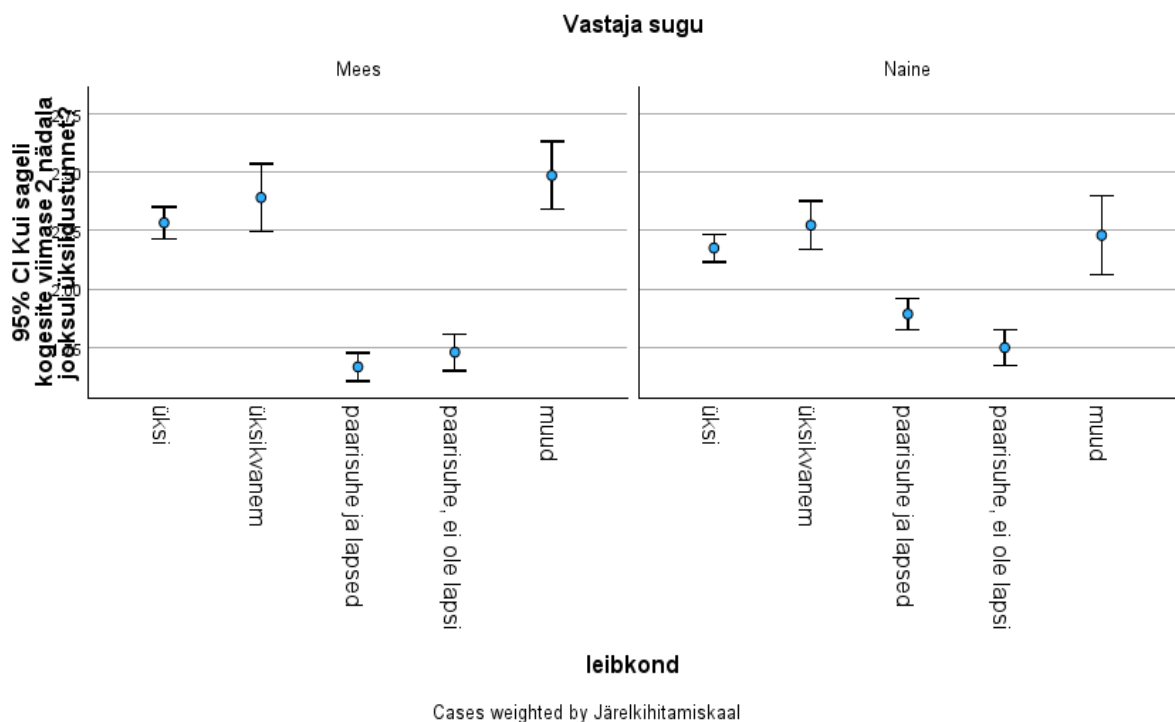
Joonis 2. Üksilduse kogemine viimase kahe nädala jooksul vanuse ja majandusliku toimetuleku järgi.

Üksildustunne on tugevalt seotud sotsiaalmeedia sõltuvuskasutamisega (joonis 3). Selle uuringu formaat ei luba veel vastata põhjuslikkuse küsimusele, kuid näitab selgelt, et inimesed, kes on üksildased, on sagedamini sõltuvuses sotsiaalmeediast.



Joonis 3. Üksildus ja sotsiaalmeedia kasutamine.

Varasemad longituudsed andmed Soomest (Marttila & Koivula & Räsänen 2021) tõestavad, et probleemne sotsiaalmeedia kasutamine suurendas üksindust, ja vähendas seeläbi eluga rahulolu, seega ei olnud probleemne sotsiaalmeedia kasutamine otse heaoluga seotud.



Joonis 4. Üksildus ja leibkonna tüüp.

Leibkonna tüübi järgi (joonis 4) on kõige vähem üksindust paarisuhtega leibkondades. Eriti tähtis on see meestele. Ainult lapsed peres, ilma paarisuhteta ei vähenda üksindust. Huvitav on ka see, et laste ja paarisuhtega leibkondades on naiste üksindus kõrgem kui meestel.

Kokkuvõte

Sagedane üksildustunne kimbutab Eestis iga kümnendat inimest. 58,2% inimestest on seda mingil määral tajunud. Sageli tundis üksildust 11%, mõnikord 23%, harva 24% Eesti inimestest.

Üksildust tunnevad sagedamini noored, ilma partnerita, majanduslikult kehvemal järjel, madalama haridusega inimesed. Paarisuhe on eriti meeste üksinduse vähendamisel oluline tegur.

Üksi tundmine on seotud mitmete vaimse tervise probleemidega.

Noorte üksinduse üks seletusi võib peituda sotsiaalmeedia sõltuvuskasutuses.

Rahvuse ja soo lõikes erinevusi üksilduse tundmises Eestis ei ole.

Eesti üksinduse profiil on suhteliselt sarnane Soome üksilduse pildiga (Laaninen & Niemenlä, 2023).

Kirjandus

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool

Laaninen, M. ja Niemenlä, M. (2023). Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. Yhteiskuntapolitiikka 88 (3). <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/c86ada27-9b7d-4f52-bad3-adc4e552e273/content>

Leping Wang, L. ja Yang Claire Yang, Y. C. (2025). The impact of marital histories on late-life loneliness and social participation: a US–China comparison. <https://doi.org/10.1332/17579597Y2025D000000056>

Luhmann, M. ja Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>

Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S. ja Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161–2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>

Marttila, E., Koivula, A. ja Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>.

Motta, V. (2021). Key Concept: Loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), 71–81.

Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., Favaretto, E., Tudor, F., Finessi, M., Shin, J. I., Smith, L., Koyanagi, A., Cester, A., Bolzetta, F., Cotroneo, A., Maggi, S., Demurtas, J., De Leo, D. ja Trabucchi, M. (2020). Factors Associated With Loneliness: An Umbrella Review Of Observational Studies. *Journal of Affective Disorders*, 271, 131–138.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075>